HEALTHINKING

NUTRICIÓN HOLÍSTICA

Recetario

2018

Recetas + ideas para tus comidas

Las mejores recetas para volver a cocinar y empezar una vida saludable

Manifiesto

Tenemos como principal objetivo guiar a las personas de **forma holística**: entendiendo el cuerpo como un todo rodeado de un entorno.

Basándonos en la bio-individualidad, trabajamos sobre las necesidades concretas de cada individuo, porque ninguna dieta se ajusta a las necesidades de todos. Nuestro trabajo consiste además en **dar herramientas** que contemplen el estilo de vida, porque no solo nos nutrimos de alimentos, sino también de espiritualidad, nuestra profesión, las relaciones y la actividad física, entre otras.

NUESTRO ROL

Acercamos recetas, ideas y tips aptas para toda la familia, adaptadas al ritmo acelerado de vida que llevamos hoy en día.
Acompañamos y guiamos a las personas para que puedan incorporar hábitos saludables que se prolonguen en el tiempo.
Además, brindamos asesoramiento a restaurantes, empresas y emprendimientos dedicadas a la industria gastronómica.

Desayunos y meriendas

- Muffins de banana y chocolate
- Leche de almendras
- Yogur de coco
- Pancakes saludables
- Porridge de avena
- Tostada con palta y omelette de clara
- Chía pudding

Muffins de banana y chocolate

Ingredientes

- 1 taza de harina de avena (se hace licuando la avena)
- 1 taza de harina integral
- 2 bananas
- 1 taza de agua
- 1/2 taza de azúcar Integral orgánica
- 2 huevos
- 1 cucharada sopera de polvo de hornear
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- 3 cucharadas soperas de aceite de coco (neutro o virgen)
- Chips de chocolate amargo (70%)

Procedimiento

Primero batir las claras hasta que tengan volumen. Después pisar las bananas e ir introduciendo el resto de los ingredientes. Una vez todo mezclado incorporar las claras.
Colocar en budinera y como topping podés agregarle más chips arriba. Llevar a horno medio por 35 minutos aprox o hasta que salga seco el cuchillo.

Healthinking

- Podés cambiar la harina integral por harina de arroz, harina de almendra, harina de quinoa.
- Reemplazo de azúcar: azúcar de coco, azúcar mascabo o una cuchara sopera de Stevia.
- Podés untar los muffins con mantequilla de maní o dulce de leche (sin azúcar o biodinámico).

LECHE DE ALMENDRAS

Ingredientes

♦ 1 taza de almendras activadas (ver “Back to basics”)
♦ 4 tazas de agua filtrada o mineral

Procedimiento

Dejar las almendras en remojo con una taza de agua filtrada en la heladera, entre 8 y 12 horas.
A la mañana siguiente, colar y enjuagar las almendras. Licuar por dos minutos las almendras con 3 tazas de agua filtrada. Colar la leche con bolsa para leches vegetales. Guardar en heladera por ¾ días.

Healthinking

♦ Otra opción es agregarle esencia de vainilla, 1 dátil para endulzar y pizca de sal rosada para realzar el sabor.
♦ El sobrante que queda en la bolsa (bagazo), podés usarlo como harina para otras preparaciones..
♦ Podés reemplazar las almendras por coco o castañas (solo que no se cuela).

YOGUR DE COCO

Ingredientes

♦ 2 tazas de coco en escamas o rallado.
♦ 5 tazas de agua filtrada o mineral.
♦ 1 cucharadita de goma xántica (se compra en dietéticas, sirve como espesante y no tiene gluten)
♦ 1 cucharada sopera de azúcar mascabo (opcional)
♦ 1 pizca de sal rosada
♦ 1 cucharada de yogur con probióticos o cápsula de probióticos.

Procedimiento

Dejar reposar por 1 hora, 4 tazas de agua caliente con las 2 tazas de coco. Licuar y colar en bolsa de leches vegetales. Una vez licuado, volver a colocar en licuadora y agregar la goma xántica, la sal y el azúcar. Mezclar con la cucharada de yogur o con la cápsula de probiótico. Llevar a yogurtera por 8 horas, o dejar a temperatura ambiente entre 8 y 12 horas. Una vez que tiene sabor ácido, está listo. LLevar a heladera, dura aproximadamente 7 días.

Healthinking

Podés comer el yogur con fruta, granola, mantequilla de maní, miel **y lo que tengas ganas!**

PANCAKES SALUDABLES

Ingredientes

♦ 1/2 taza de avena
♦ Agua filtrada
♦ 1 cucharada sopera de harina de lino
♦ 1 cucharada sopera de trigo sarraceno
♦ 1 cucharada sopera de harina de quinoa
♦ 1 cucharada sopera de aceite de coco
♦ Pizca de sal
♦ Opción dulce: endulzante a gusto, esencia de vainilla.
♦ Opción salada: calabaza, pimienta a gusto.
♦ Rinden 5 pancakes

Procedimiento

Dejar fermentando la avena con un medio ácido durante mínimo una noche (ver más info en pág. 22).
Sin colar el agua, procesar la avena con los demás ingredientes e ir colocando la mezcla en sartén bien caliente.

Healthinking

♦ Cuando están hechos, agregales lo que más te gusta: banana, frutos rojos, miel, etc. Y si son salados usalos como como fajitas.
♦ Hacé cantidad y frizalos. Para descogelarlos, los llevás directo al horno o tostadora.

PORRIDGE DE AVENA

Ingredientes

♦ 1 taza de avena gruesa
♦ 2 tazas de agua filtrada (para el remojo)
♦ Medio ácido: 1 cucharada sopera de jugo de limón, 1 cucharada de kéfir o 1 cucharada de vinagre de manzana orgánico
♦ 1 cucharada sopera de harina de centeno orgánica o de harina de trigo sarraceno
♦ 2 tazas de agua o la leche que elijas

Procedimiento

Dejar reposar toda la noche (mínimo) la avena con agua, el medio ácido y la harina..
Colar y llevar a la olla con agua, leche o leche vegetal y endulzante a gusto.
Cocinar por 30 minutos.
Consumir en el momento (ideal para cuando hace frío) o llevar a heladera y después consumirlo frío o volver a calentarlo.

Healthinking

♦ La porción individual son dos cucharadas soperas de avena.
♦ Podés agregarle a la preparación: esencia de vainilla, y súper alimentos como cacao amargo, cúrcuma, matcha, etc.
♦ Como toppings: bayas de goji, polen, coco rallado, nibs de cacao amargo, fruta, miel, mermelada, mantequilla de maní, yogur de coco.

Tostada con palta y omelette de claras

Ingredientes

- 1 tostada de pan integral
- 3 claras
- ½ palta
- Limón para la palta

Procedimiento

Batir 3 claras, salpimentar y llevar a sartén.
Por otro lado, pisar la palta con gotas de limón y acompañar con tostada de pan de masa madre.

Healthinking

Al omelette podés agregarle espinaca, kale, especias como cúrcuma, pimienta, etc.

CHÍA PUDDING

Ingredientes

- 2 cucharadas soperas de chía
- ½ taza de leche vegetal o yogur
- Toppings a elección

Procedimiento

Colocar las semillas de chía y la leche vegetal o yogur en un recipiente y revolver. Dejar reposar toda la noche en la heladera.

Healthinking

Toppings: porridge de avena, granola, frutos secos, fruta, miel, coco rallado, nibs de cacao, etc.

Almuerzos y cenas

- Sopa de calabaza
- Lasagna veggie
- Pan de batata
- Croquetas de espinaca
- Masa de tarta casera
- Pasta gluten free con tuco

Sopa de calabaza

Ingredientes

- ½ calabaza cortada en cubos
- 1 cebolla mediana
- 1 rodajita de jengibre
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva o de coco
- 3 vasos de agua de filtro o leche vegetal

Procedimiento

En una olla poner el aceite a fuego medio, poner la calabaza, cebolla y jengibre cortados. Salpimentar y saltear por 3 minutos aprox. Poner los 3 vasos de agua filtrada o leche vegetal y llevar a hervor. Una vez que hierve, bajar a fuego mínimo, tapar la olla y cocinar por 20 minutos aprox. Licuar todo y listo!

Healthinking

Podés agregarle cúrcuma cuando la retirás del fuego.

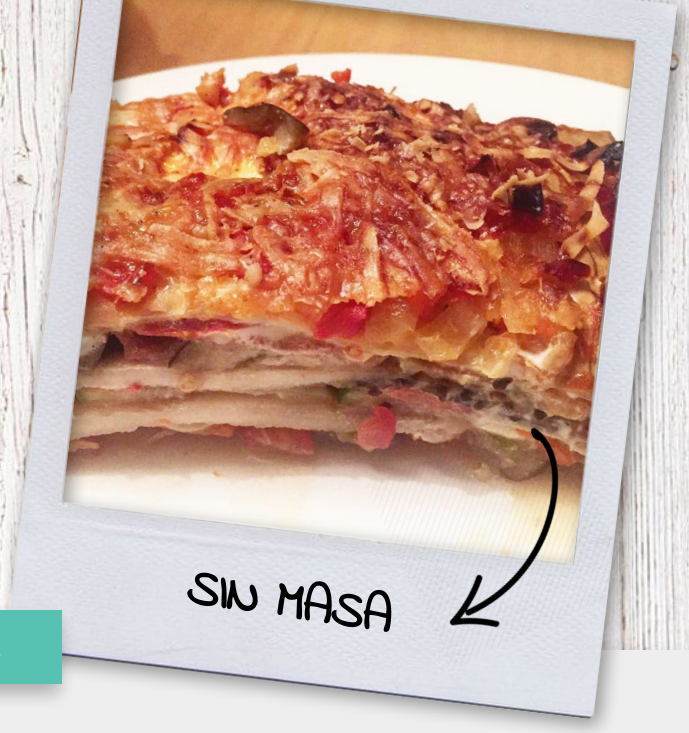
Lasagna veggie

Ingredientes

- 2 berenjena
- 2 zapallito
- 2 cebolla
- 1 morrón
- 2 tomates grandes
- 1 paquete de Ricotta
- Condimentos: sal, pimienta, ajo en polvo, laurel
- Queso rallado

Procedimiento

Rehogar las cebollas con el morrón y dejar separado. Por otro lado, cortar bien finito las berenjenas, el zapallitos y los tomates. Disponer en fuente de horno, haciendo capas de berenjena, zapallito, tomate, Ricotta y la mezcla de cebolla y morrón, Volver a repetir y terminar con queso rallado para gratinar.



Healthinking

Cambiá las verduras por las que más te gusten.

PAN DE BATATA

Ingredientes

♦ 4 rodajas de batata horneadas.
♦ 1 huevo y 1 clara o 2 claras
♦ 2 cucharadas soperas de harina de trigo sarraceno (o la harina que tengas)
♦ 1 cucharada sopera de queso blanco
♦ Pizca de bicarbonato de sodio
♦ Salpimentar

Procedimiento

Procesar todo y llevar a budinera previamente engrasada. Horno medio por 20 minutos.

Healthinking

♦ Podés cambiar la batata por calabaza, espinaca, brócoli y si comés proteína, podés ponerle atún.
♦ Rellenar con proteína y verduras
♦ Podés comerlo en el desayuno con queso y mermelada sin azúcar

CROQUETAS DE ESPINACA

Ingredientes

- 1 atado de acelga
- 1 atado de espinaca
- 3 huevos de campo
- ¼ taza harina arroz
- 1 cebolla

Procedimiento

Blanquear la espinaca y la acelga. Ponés agua a hervir, una vez que hierve, colocás la verdura por 2 o 3 minutos. La sacás del agua y la ponés abajo del chorro de agua fría por unos minutos. Escurrir bien y cortar. Por otro lado, reogar la cebolla. Batir los huevos, mezclar con la harina y salpimentar.
Agregarle todas las verduras y formar las croquetas. Podés cocinarlas en sartén o llevarlas a horno hasta que estén cocinadas.

Healthinking

Podés preparar aparte un dip de pico de gallo: tomate, morrón y cebolla picado con aceite de oliva.

MASA DE TARTA CASERA

Ingredientes

♦ 2 tazas de harina integral orgánica
♦ ¼ taza de aceite neutro
♦ ½ taza de agua filtrada
♦ Sal y pimienta
♦ 1 cucharada sopera de levadura nutricional
♦ 1 cucharada sopera de mix de semillas

Procedimiento

Colocar en un bowl la harina, el aceite, las semillas, la levadura, sal y pimienta. Mezclar e ir agregando el agua hasta lograr una masa lisa y pegajosa, con el amasado posterior mejorará la textura. Estirar con palo de amasar y colocar en la tartera. Llevar al horno y cocinar 10 minutos, sacar, colocar el relleno y llevar a horno nuevamente por 20 minutos.

Healthinking

♦ La harina integral podés reemplazarla por harina de almendras, harina de quinoa, harina de trigo sarraceno, o mezclar varias.
♦ Rellenala con las verduras que más te gusten y 2 huevos.

PASTA GLUTEN FREE CON TUCO

Ingredientes

♦ 1 paquete de fideos de arroz
♦ Vegetales horneados
♦ Sal y pimienta
♦ Queso rallado o levadura nutricional

Procedimiento

Hornear vegetales en asadera. Licuar con aceite de oliva, sal y pimienta.
Por otro lado, cocinar los fideos y servir con el tuco.

Healthinking

♦ Podés hornear muchas verduras juntas e ir usándolas en diferentes comidas.
♦ Usá las verduras que tengas en tu cocina: calabaza, zapallito, zukini, cebolla, zanahoria, morrón, tomate, ajo.

Bonus track

- Chocotorta

CHOCOTORTA

Ingredientes

♦ 1 paquete de Cookids de Cachafaz de cacao
♦ Dulce de leche
♦ Queso blanco
♦ Leche

Procedimiento

Como la clásica chocotorta: mojar las galletitas en leche y disponer en fuente.
Por otro lado hacer una mezcla de dulce de leche y queso, como más te guste.
Ir haciendo capas de galletitas y la mezcla.
Espolvorear con cacao amargo arriba.
Llevar a heladera por varias horas y disfrutar!

Healthinking

♦ Si no consumís lácteos, podés hacer dulce de leche de dátiles (los remojás y los llevás a licuadora) o mantequilla de maní.
♦ Podés agregarle cacao amargo a la leche.
♦ Usá el dulce de leche, el queso y la leche que más te gusten y consumas habitualmente.

Back to basics: ¿Qué es activar una semilla, una legumbre o un cereal? ¿Por qué activar?

Todos estos alimentos contienen antinutrientes: son sustancias que en estado natural protegen al alimento pero en los seres humanos producen problemas de salud.

Entre los antinutrientes están: el ácido fítico, oxalatos, taninos, inhibidores enzimáticos, lectinas y gluten. Estos antinutrientes hacen que los nutrientes del propio alimento no se asimilen correctamente. Todo esto puede causar problemas digestivos, alergias, y problemas en el sistema inmune.
Como en los orígenes de nuestra alimentación humana (somos la única especie que cocina!), todas las semillas deben ser remojadas (activadas), germinadas, fermentadas y cocinadas. Todos estos procesos transforman los antinutrientes incrementando el valor nutricional, mejorando la digestión y haciendo que los nutrientes se asimilen correctamente.

CÓMO SE ACTIVA Y CÓMO COCINAR POSTERIORMENTE

Remojar el alimento en agua filtrada con un medio ácido: jugo de limón natural, kéfir o vinagre de manzana orgánico. El remojo debe hacerse por mínimo 8 horas. Luego del remojo, colar y enjuagar y llevar a cocción con una tira de algas kombu (depende de la semilla, la legumbre o el cereal el tiempo de cocción).

Healthinking (ABC de la nutrición holística)

- Dormí 8 horas diarias
- Practicá alguna actividad física y mindfullness
- Todas las semanas, dedicate una actividad para vos (cuidado personal)
- Cociná en tu casa: la organización es clave

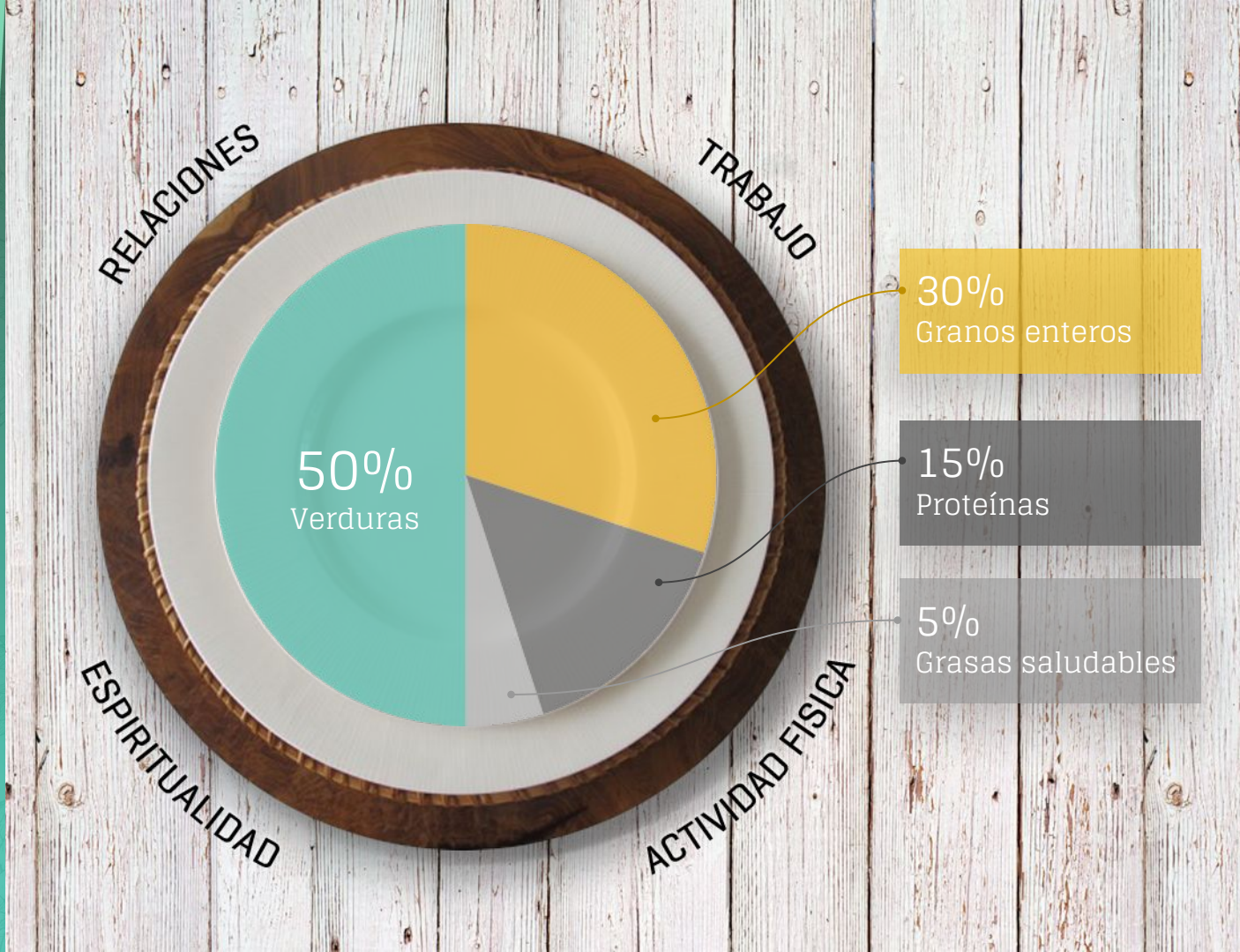
Cook one, eat twice

Healthinking (ABC de la nutrición holística)

- Empezá tus mañanas con un vaso de agua natural y medio limón exprimido
- Realizá 6 comidas diarias (2 horas como mínimo y 4 como máximo entre comidas)
- No superes el consumo de 2 frutas diarias
- Tomá 2 litros de agua diaria (no cuenta mate, té o café)

Los frutos rojos son los de menor índice glucémico

Plato Nutricional (comidas principales)



¿Qué son los carbohidratos, las proteínas y las grasas saludables?

Los carbohidratos:

Se dividen en dos grupos: Están los carbohidratos simples (frutas, lácteos, miel, azúcar, hortalizas) y los carbohidratos complejos: (granos, legumbres -arvejas, porotos, lentejas, garbanzos-, cereales y derivados como pastas, panes y vegetales feculentos -batata, papa, choclo, etc-. Lo mejor son los hidratos de digestión lenta (bajos en índice glucémico), no procesados ni refinados (la comida “real” es la mejor, la que viene sin etiquetas) y los altos en fibra.

Proteínas

Son de origen animal (carnes, pescado, pollo, lácteos, huevos) o de origen vegetal (Legumbres, cereales, semillas y frutos secos). Los aminoácidos esenciales son más abundantes en las proteínas animales, son muy pocos los de origen vegetal completos en aminoácidos: levadura nutricional,, espirulina, quinoa y polen, entre otros.

Grasas saludables

Se dividen en insaturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Se encuentran en los vegetales, aceites de oliva, girasol, maní y sésamo, palta, frutos secos, pescados, entre otros.

Shopping **List**

Consumí proteína animal de pastoreo, sin hormonas ni antibióticos.

Frutos secos y semillas

- [ ] Amaranto
- [ ] Amapola
- [ ] Chía
- [ ] Castañas naturales
- [ ] Lino
- [ ] Nueces naturales
- [ ] Girasol
- [ ] Maní natural
- [ ] Sésamo
- [ ] Almendras naturales

Lácteos

- [ ] Leche La Choza
- [ ] Queso blanco Tregar
- [ ] Yogur La Choza
- [ ] Ghee La Vaca Yoguil
- [ ] Queso La Choza
- [ ] Manteca La Choza
- [ ] Dulce de Leche Naturaleza Viva
- [ ] Yogur de búfala La Delfina

Proteínas

- [ ] Pollo de granja
- [ ] Huevos de campo
- [ ] Brótola
- [ ] Merluza
- [ ] Carne de búfalo La Filiberta
- [ ] Carne Moo
- [ ] Carne Alianza del Pastizal

Otros

- [ ] Aceite de Coco God Bless You
- [ ] Mantequilla de maní Le Fit
- [ ] Jugo de manzana Pura Frutta
- [ ] Azúcar de coco, mascabo, integral
- [ ] Miel orgánica Las Quinas
- [ ] Cacao amargo en polvo 70% o más
- [ ] Chocolate amargo en barra 70% o más
- [ ] Yogur Crudda (vegano)
- [ ] Esencia de Vainilla El Castillo
- [ ] Fideos de arroz Mama
- [ ] Fideos Legume
- [ ] Vinagre de manzana Viva la Raw
- [ ] Bolsa Brotta para leches vegetales
- [ ] Café instantáneo Nescafé Gold (sin azúcar)
- [ ] Café grano molido Cabrales (sin azúcar)
- [ ] Mostaza Dijón Aritza
- [ ] Stevia Jual
- [ ] Mermelada Patagonia
- [ ] Sal rosada del Himalaya
- [ ] Prisca (hamburguesas veggies y +)
- [ ] Gaia Alimentos (hamburguesas veggies)

Frutas (Elegí las de estación)

- [ ] Banana
- [ ] Sandía
- [ ] Manzana
- [ ] Melón
- [ ] Pera
- [ ] Frutilla
- [ ] Naranja
- [ ] Arándanos
- [ ] Durazno
- [ ] Frambuesas

Harinas

- [ ] Sarraceno Olienka
- [ ] Integral Campo Claro
- [ ] Quinoa
- [ ] Arroz integral
- [ ] Centeno
- [ ] Salvado de avena
- [ ] Lino molido
- [ ] Almendras molidas
- [ ] Coco rallado
- [ ] Avena molida

Panes

- [ ] L´epi
- [ ] Salvaje Bakery
- [ ] Centeno fermentado Haus Braut
- [ ] Le Pain Quotidien

Verduras (de estación)

- [ ] Espinaca
- [ ] Morrón
- [ ] Kale
- [ ] Calabaza
- [ ] Palta
- [ ] Zapallito
- [ ] Tomate
- [ ] Berenjen
- [ ] Zanahoria
- [ ] Cebolla

Granos enteros

- [ ] Arroz Yamaní
- [ ] Avena Campo Claro
- [ ] Quinoa
- [ ] Castañas de Cajú
- [ ] Porotos negros
- [ ] Lentejas
- [ ] Garbanzos
- [ ] Arroz Basmati
- [ ] Cebada perlada
- [ ] Porotos Mung

Galletitas y snacks

- [ ] Deluxe (de arroz)
- [ ] Cookids Cachafaz
- [ ] Musli Mix (arroz)
- [ ] Granola QuimyaYog
- [ ] Granola Crudda
- [ ] Dátiles
- [ ] Flakes Olienka
- [ ] Galletitas Cachafaz
- [ ] Pasas de uva
- [ ] Cereales Samurai

Contacto

SOFÍA G. LABOUGLE

HEALTH COACH

11.4023.9323

@sofiagarcialabougle

TATIANA GOLDMAN

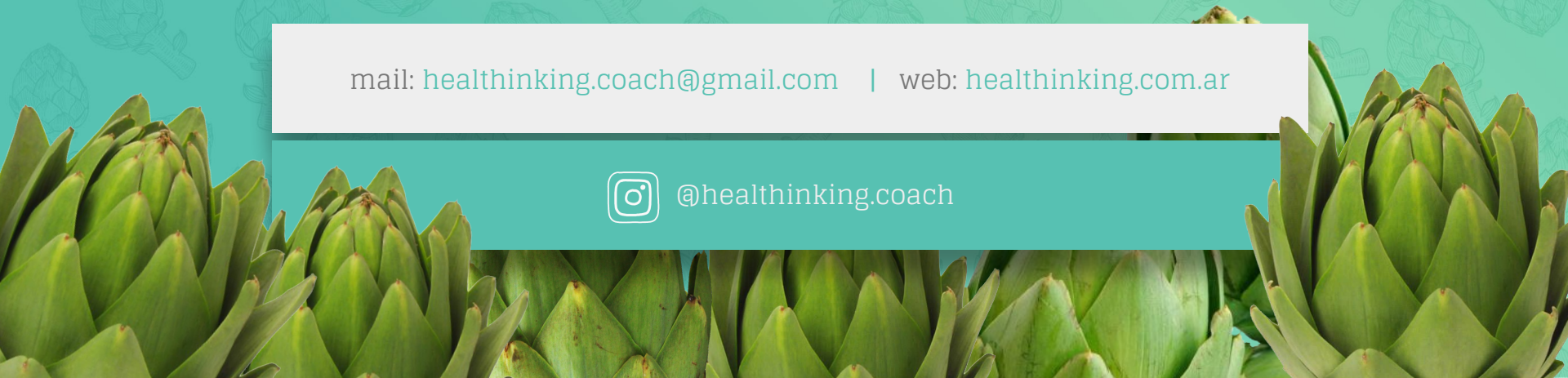
HEALTH COACH

11.6260.4225

@tati.goldman

mail: healthinking.coach@gmail.com | web: healthinking.com.ar

@healthinking.coach



Quiénes somos

Sofía García Labougle

Tatiana Goldman

Health Coach en Nutrición Holística
(Certificadas en New York, Institute for Integrative Nutrition)

Emprendedoras, madres y cocineras autodidactas

Subí tus comidas y no te olvides de etiquetarnos en Instagram @healthinking.coach ¡Así generamos comunidad!

HEALTHINKING

NUTRICIÓN HOLÍSTICA